

# 天天健步 身心轻松



参加全国健步大挑战<sup>™</sup>, 日日获益!

天天获奖励

全年  
乐趣无穷

人人都可参加, 以往赛季的  
挑战者也可加入。



Get moving. Get more from life. | Championing: Let's Beat Diabetes  
[stepschallenge.gov.sg](http://stepschallenge.gov.sg) | [#moveit150](https://twitter.com/moveit150) | [#HealthierSG](https://twitter.com/HealthierSG)

## 保持活跃，全年身心轻松

加把劲，动起来，让您神采飞扬！

加快步伐，累计中至高强度体力活动 (MVPA) 的时长，只要达标，每天都可获得奖励！  
为了取得最佳的健康效果，您应争取至少达到 150 分钟的 MVPA 时长。

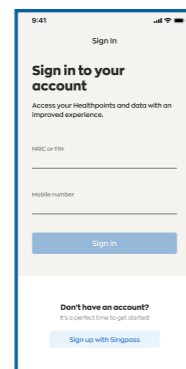
### 如何参加挑战？

挑战期从 2022 年 4 月 1 日开始



#### 步骤 1

下载或更新到最新版本的 Healthy 365 应用程序。



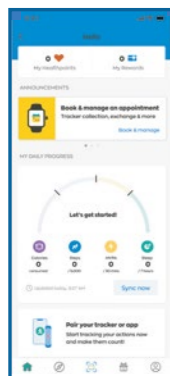
#### 步骤 2

按照屏幕上的指示创建或恢复您的个人账号。

注意：您必须通过 Singpass 核实 Healthy 365 应用程序上的所有个人资料。请登访 <https://go.gov.sg/nsc-brochure-singpass> 了解通过 Singpass 核实个人资料的详细步骤。

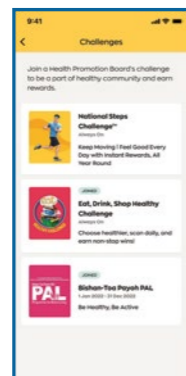
#### 步骤 3

如果您尚未将想要使用的运动监测模式与 Healthy 365 应用程序配对连接，请进行此步骤。

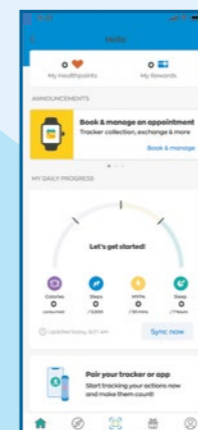


#### 步骤 4

在 Menu (主页) 点按“Explore” (探索)，然后再点按“Challenge” (挑战)，寻找“National Steps Challenge™” (全国健步大挑战™)，报名参加。

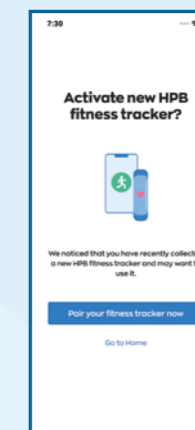


### 新参与者：



#### 步骤 1

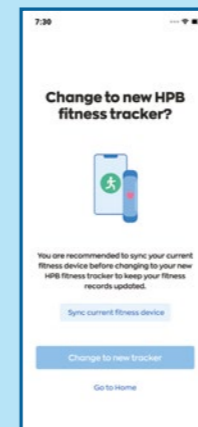
启动新的 HPB 运动手环，以及最新版本的 Healthy 365 应用程序。确保 HPB 运动手环靠近手机，以便配对。



#### 步骤 2

当“Pair your fitness tracker now” (立即配对运动手环) 的提示出现时，请点击。

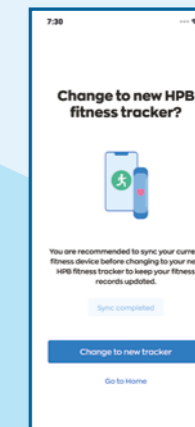
### 回归参与者：



#### 步骤 1

启动新的 HPB 运动手环，以及最新版本的 Healthy 365 应用程序。确保 HPB 运动手环靠近手机，以便配对。

屏幕将会自动显示“更换运动手环”的信息。点按“Sync current fitness device” (与现有运动监测器同步更新)，以保存您现有的运动记录。



#### 步骤 2

点按“Change to new tracker” (更换至新的运动手环) 以确认与新的 HPB 运动手环的配对。

请注意：如果您尝试配对三次后都不成功，请在 Healthy 365 应用程序上点按“Get Support” (寻求协助)，并尝试根据“Guidelines” (指南) 的故障排除步骤解决问题。

## 您是否符合资格领取 HPB 运动手环?

如果您能够通过 Healthy 365 应用程序进行预约, 即表示您有资格获得免费的运动手环。有关获取免费运动手环资格的详情, 请登访 <https://www.healthhub.sg/programmes/37/nsc/tracker-collection#home>

您可在 Healthy 365 应用程序上预约, 并按时前往全岛任何一个分发点领取免费的 HPB 运动手环。

请登访 [stepschallenge.gov.sg](https://stepschallenge.gov.sg) 查看分发点, 或扫码参阅预约领取 HPB 运动手环的指南。

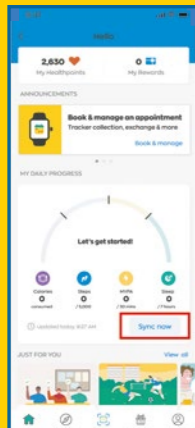


## 运动、上传、以及获取健康积分



至少每 7 天上传一次

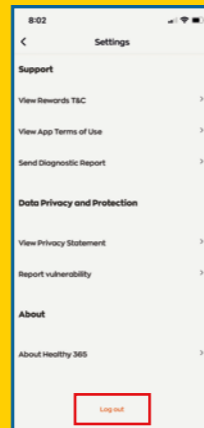
至少每 7 天一次, 将您的运动手环上的数据上传到 Healthy 365 应用程序。以免丢失运动记录。



### 上传您的运动数据

一旦启动 Healthy 365 应用程序, 您的运动记录将会自动更新。

您也可以通过应用程序控制面板上的“Activity Summary”(活动总结) 中的“Sync”功能进行同步更新。



### 上传家人及朋友的运动数据

如要帮助家人或朋友上传他们的运动数据, 请先退出自己的账号: 到“Profile”(个人资料) 选项, 点按“Settings”(设置), 再点按“Log-out”(退出)。然后登入家人/朋友的账号, 帮他们同步更新运动数据。

## 奖励

活跃起来, 天天获取奖励! 达到每日的步数目标及中至高强度体力活动 (MVPA) 的时长目标, 就可获得健康积分。

### 中至高强度体力活动 (MVPA) 组别

以 MVPA 换取健康积分:

MVPA 每日奖励里程碑	每日健康总积分 <sup>1</sup>
10 到 19 分钟	10 分
20 到 29 分钟	15 分
30 分钟及以上	20 分 (最高)

每个 MVPA 里程碑所显示的每日健康总积分, 包含了上一个里程碑所奖励的健康积分。例如第二个里程碑 (20 到 29 分钟) 奖励的 15 分, 已包含了第一个里程碑 (10 到 19 分钟) 所奖励的 10 分。每天累计 MVPA 时长, 可获得最高 20 分的奖励。

您每次进行中至高强度体力活动 (MVPA) 时, 至少需要持续 10 分钟, 才能累计 MVPA 时长。MVPA 是指任何让您的心率超过您最高心率的 64% 的活动。您可使用这个方程式计算您的最高心率: 220 减 (您的年龄)。

### 步数组别

以步数换取健康积分:

步数 每日奖励里程碑	每日健康总积分 <sup>1</sup>
5,000 步及以上	10 分 (最高)

每日通过全国健步大挑战™ 可获取的最高积分是 30。

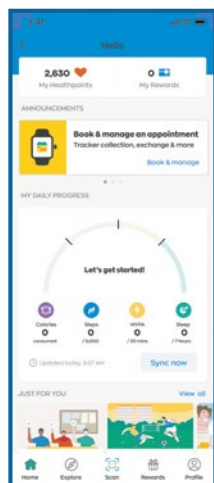
## 健康红利积分

您只要报名参加全国健步大挑战™, 并在一天内累计首 1,000 步, 即可获得 80 健康积分的报名红利!

<sup>1</sup> 当您成功将运动手环与 Healthy 365 应用程序配对后, 您在步数奖励里程碑里所获得的健康积分, 将会直接存入您的电子钱包。请注意, 您赚取的健康积分有指定的使用期限 - 详情请参阅 Healthy 365 应用程序中有关健康积分的总结栏目。

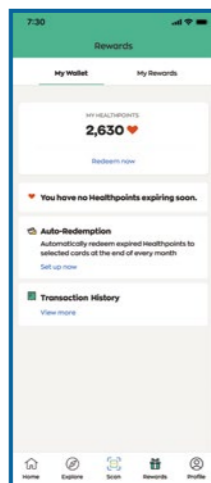
## 用健康积分兑换奖励

按照以下步骤即可将健康积分转换成电子礼券!



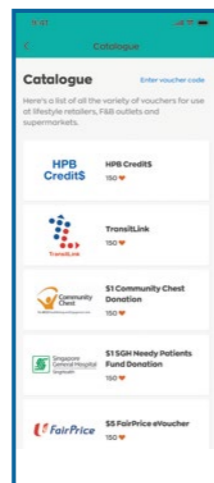
### 步骤 1

点按主页上的“**My Healthpoints**” (我的健康积分)。



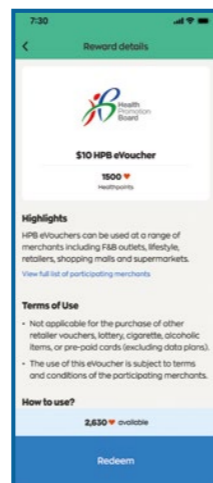
### 步骤 2

点按“**Redeem now**” (立即兑换)。



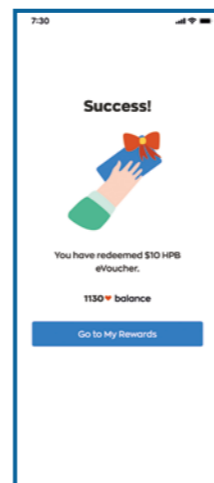
### 步骤 3

选择您想要兑换的电子礼券。



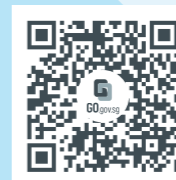
### 步骤 4

点按“**Redeem**” (兑换) 确认。您将收到确认兑换成功的短信。

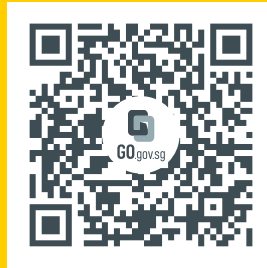


## 支持

扫描以下的 QR 码以获取与**全国健步大挑战™**有关的“故障排除”指南。



扫码登访  
全国健步大挑战™网站



立即扫码下载 **Healthy 365** 应用程序，  
加入全国健步大挑战™！



### 健康指示

在进行较高强度的体力活动时，请务必量力而行。请在 Healthy 365 应用程序上填写健康声明，并在进行中至高强度体力活动 (MVPA) 之前，确保身体状况良好。如果您患有心脏疾病或其他任何疾病和/或负伤，请在参加之前咨询医生。在进行挑战前，请查阅全国健步大挑战™网站上的活跃生活调查问卷 (GAQ)。